

---

## **TINGKAT KECEMASAN PESILAT *GRAND FINAL* SIRKUIT NASIONAL PENCAK SILAT 2006**

Oleh: Tonang Juniarta, Siswantoyo  
Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

---

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 yang berjumlah 188 pesilat. Sampel inklusi penelitian berjumlah 153 pesilat yaitu pesilat yang mengisi dan mengembalikan angket. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian, uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson, uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan kognitif pesilat peserta *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 termasuk dalam kategori rendah sebesar 55,6 % (85 pesilat), kategori sedang sebesar 43,1 % (66 pesilat), dan kategori tinggi sebesar 1,3 % (2 pesilat). Tingkat kecemasan somatif termasuk dalam kategori rendah sebesar 77,8 % (119 pesilat), kategori sedang sebesar 20% (32 pesilat), dan kategori tinggi sebesar 1,3 % (2 pesilat). Tingkat kecemasan secara keseluruhan

yang masuk dalam kategori rendah sebesar 73,2 % (112 pesilat), kategori sedang sebesar 26,1 % (40 orang), dan kategori tinggi sebesar 0,7 % (1 orang). Dengan demikian disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 mempunyai kecenderungan rendah.

**Kata kunci:** kecemasan, pesilat, kognitif, somatif, *grand final*.

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang sering muncul pada atlet pencak silat. Kecemasan yang tinggi dapat mengganggu penampilan atlet dalam pertandingan. Kecemasan merupakan permasalahan psikologis, namun demikian pengaruh yang ditimbulkan sampai pada aspek fisiologis. Aspek mental yang merupakan bagian dari psikologi atlet memegang peranan penting dalam sebuah pertandingan pencak silat, maka penting bagi pelatih untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet. Dengan demikian pelatih diharapkan bisa mempersiapkan atlet secara “utuh”.

Pencak silat berkembang sebagai olahraga prestasi yang ditandai dengan iklim kompetitif yang tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuannya. Olahraga prestasi selalu mengandung unsur persaingan yang diakhiri dengan penilaian “menang-kalah” terhadap pihak-pihak yang ikut serta dalam pertandingan tersebut. Seorang atlet yang bertanding dalam situasi kompetisi dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor fisik, teknik, taktik, dan psikis.

Pembinaan olahraga merupakan hal yang kompleks, artinya bahwa banyak faktor yang terlibat dan menentukan keberhasilan latihan. Prestasi olahraga yang tinggi tidak akan terlepas dari proses yang panjang dan tidak bisa dicapai secara tiba-tiba (*instant*), melainkan ada banyak hal yang

berpengaruh. Ada ungkapan filosofis yang menyatakan bahwa "juara harus dibuat" (*champion has to be made*). Hal tersebut mengandung pengertian bahwa prestasi yang tinggi dapat dicapai apabila seorang atlet giat berlatih secara kontinyu dan terarah, selain didukung bakat yang dimiliki individu sejak lahir.

Dalam pola pembinaan olahraga secara umum pembinaan harus dilakukan menyeluruh yang meliputi semua aspek latihan yaitu; aspek fisik, teknik, taktik dan psikis. Namun, dalam pembinaan olahraga saat ini kebanyakan pelatih yang menerapkan pola latihan dengan dominasi pada latihan aspek fisik saja tanpa memberi porsi yang lebih terhadap faktor lain misalnya faktor psikologis atlet. Psikologis atlet meliputi motivasi, kepribadian dan sikap mental atlet, percaya diri, disiplin dan penguasaan diri, stres, kecemasan dan frustrasi. Faktor psikologis perlu dilatihkan secara seimbang sehingga atlet mampu mengatasi permasalahan mental yang muncul pada atlet. Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Atlet tersebut dapat menjadi tegang dan diikuti dengan denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan yang terbaik (<http://www.bulutangkis.com>). Kemampuan atlet untuk mengatasi gangguan-gangguan tersebut diharapkan dapat mendukung pencapaian prestasi yang maksimal.

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikis atlet. Kecemasan yang tinggi sangat mengganggu dan merugikan kinerja (*performance*) atlet untuk mencapai prestasi terbaik. Gangguan tersebut akan terlihat dengan adanya gejala-gejala yang muncul baik secara fisiologis maupun psikologis (Sukadiyanto, 2005: 6). Kelemahan pada faktor mental akan memberi dampak yang besar terhadap kematangan yang sudah dicapai oleh ketiga faktor lainnya. Faktor mental ibarat obor yang dapat menyulut penampilan yang baik seorang atlet. Pendapat Fisher yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 6) menyatakan bahwa pengaruh emosi dalam olahraga dapat mengubah perilaku seseorang, mengganggu koordinasi gerak yang halus dan gerak yang kompleks, serta menghambat kinerja di lapangan.

Orientasi pembinaan olahraga pada aspek fisik, teknik dan taktik menyebabkan aspek psikis sering terabaikan, padahal aspek psikis sangat penting dalam pencapaian prestasi tinggi. Aspek psikis seringkali sebagai pemicu atlet untuk mengeluarkan penampilan terbaiknya. Latihan aspek psikis perlu ditingkatkan tanpa mengurangi aspek yang lain karena hubungan antar aspek tersebut saling berkaitan satu dengan yang lain.

Seorang atlet juga manusia yang pada saat tertentu pernah mengalami gejala emosional seperti; rasa takut, cemas, marah, kekhawatiran dan kebingungan. Faktor psikologis yang mempengaruhi seorang atlet dalam situasi kompetisi adalah kecemasan. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, atlet tidak hanya mengandalkan kemampuan motorik saja, tetapi juga harus bisa mengatasi kecemasan yang sering muncul dan gangguan psikologis yang lain. Kecemasan atlet seringkali muncul sebelum, selama, dan setelah



bertanding. Pada atlet professional yang sudah berpengalaman di tingkat internasional, kecemasan juga masih dirasakan. Keadaan-keadaan psikologis seperti kecemasan perlu diketahui sebelum atlet tersebut terjun dalam pertandingan sesungguhnya. Untuk itu pelatih perlu melakukan pendekatan secara psikologis kepada atlet yang dibina.

Dalam pertandingan yang kompetitif kecemasan ini sering muncul secara berlebihan sehingga mengganggu penampilan atlet di lapangan. Kecemasan yang berlebihan seringkali muncul pada atlet di berbagai cabang olahraga. Semakin tinggi kualitas dan tingkat pertandingan yang dihadapi, maka ada kecenderungan kecemasan pada atlet akan semakin meningkat. Olahraga pencak silat merupakan olahraga dengan resiko cedera yang relatif tinggi, hal ini dikarenakan pencak silat merupakan olahraga *body contact*. Pada olahraga *body contact* selalu terjadi benturan fisik secara langsung sehingga akan mudah memancing munculnya perasaan emosi pada olahragawan. Kecemasan merupakan bagian dari gejala emosi yang muncul pada atlet. Pada kadar yang tinggi kecemasan akan mengganggu pencapaian prestasi atlet.

Apabila tingkat kecemasan pesilat sudah diketahui dapat digunakan sebagai acuan untuk melatih mental pesilat dan mengelola kecemasan tersebut dengan baik sebagai pendukung pencapaian prestasi yang tinggi dalam pertandingan pencak silat berdasarkan usaha latihan keras yang telah dilakukannya sehari-hari, berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun. Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian tentang tingkat kecemasan pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 perlu untuk dilakukan.

### Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15-19 November 2006 di Padepokan Pencak Silat Indonesia, Taman Mini Indonesia Indah Jakarta. Untuk mengetahui tingkat kecemasan khususnya kecemasan sebelum bertanding pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006, dengan menggunakan angket sejumlah 32 butir pernyataan yang meliputi 12 butir pernyataan untuk mengungkapkan kecemasan kognitif dan 20 butir pernyataan untuk mengungkapkan kecemasan somatif. Untuk memudahkan dalam mendeskripsikan data hasil penelitian tersebut, maka dibuat kategori, yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Untuk menentukan interval dari ketiga kriteria pengelompokan skor di atas dibuat kurva normal terlebih dahulu. Adapun deskripsi hasil penelitian adalah sebagai berikut:

#### 1. Tingkat Kecemasan Kognitif Pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006

Dari 12 butir pernyataan kategori kecemasan kognitif didapat rentang skor yang diharapkan 12-48. Dari data tersebut diperoleh *range* sebesar 36 dengan *mean* 22,9150, *median* 22,0000, *modus* 18,00, dan *Standar Deviasi* 5,03795.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Kognitif Pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
Rendah	12 - 24	85	55.55 %
Sedang	> 24 - 36	66	43.14 %
Tinggi	> 36 - 48	2	1.31 %
Jumlah		153	100 %

2. Tingkat Kecemasan Somatif Pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006

Dari 20 butir pernyataan kecemasan somatif didapat rentang skor yang diharapkan antara 20 sampai 80. dari data tersebut diperoleh range sebesar 60, dengan *mean* 33,2614, *median* 31,0000, *modus* 28,00, dan *Standar Deviasi* 8,74174.

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Somatif Pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
Rendah	20 - 40	119	77.77 %
Sedang	> 40 - 60	32	20.92 %
Tinggi	> 60 - 80	2	1.31 %
Jumlah		153	100 %

3. Tingkat Kecemasan Secara Keseluruhan Pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006

Tingkat kecemasan keseluruhan yang dimaksud adalah kecemasan yang dialami oleh pesilat yang terdiri dari kecemasan kognitif maupun kecemasan somatif.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Secara Keseluruhan Pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006

Kategori	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
Rendah	32 - 64	112	73.20 %
Sedang	> 64 - 96	40	26.14 %
Tinggi	> 96 - 128	1	0.66 %
Jumlah		153	100 %

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas bahwa tingkat kecemasan kognitif pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 tergolong rendah, terbukti dengan sebagian besar atau 55.55 % (85 orang) atlet terdapat pada kelompok rendah, 43.14 % (66 orang) atlet terdapat pada kelompok sedang dan 1.31 % (2 orang) atlet terdapat pada kelompok tinggi .

Tingkat kecemasan somatif pada pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 tergolong rendah hal ini sesuai dengan hasil data yang telah diolah menunjukkan bahwa sebesar 77.77 % (119 orang) atlet terdapat pada kelompok rendah, 20.92 % (32 orang) atlet terdapat pada kelompok sedang dan 1.31 % (2 orang) atlet terdapat pada kelompok tinggi.

Melihat hasil data penelitian di atas dapat dikemukakan bahwa secara keseluruhan tingkat kecemasan pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 tergolong rendah, terbukti secara rinci data menunjukkan sebesar 73.20 % (112 orang) atlet pada kelompok rendah, 26.14 % (40 orang) atlet pada kelompok sedang dan 0.66 % (1 orang) atlet pada kelompok tinggi.



Tingkat kecemasan pesilat tergolong rendah karena pengaruh kualitas pesilat yang sudah terkondisikan dengan dua putaran (sirkuit) tahap sebelumnya di masing-masing wilayah, sehingga atlet mempunyai kematangan mental, fisik teknik, maupun taktik. Atlet akan selalu melakukan pertandingan, setiap hasil dari pertandingan akan memberikan pengalaman pada individu dan akan memberikan kebiasaan untuk beradaptasi terhadap hasil pertandingan, pada akhirnya bagi atlet yang sudah mengenyam "asakan garamnya" hasil pertandingan umumnya menganggap bahwa kemenangan dan kekalahan dalam pertandingan olahraga itu merupakan kejadian yang biasa dan logis (Sukadiyanto, 2005: 7). Untuk itu selama latihan diperlukan berbagai faktor, khususnya persyaratan pribadi sebagai olahragawan. Persyaratan pribadi tersebut antara lain seorang olahragawan harus memiliki komitmen, disiplin, tanggung jawab, kemampuan mengendalikan emosi, rasa percaya diri, dan ketegasan dalam mengambil keputusan. Selain itu atlet sudah sering ketemu dalam pertandingan yang menjadikan faktor rendahnya tingkat kecemasan sebelum bertanding. Beberapa hal yang juga mempengaruhi tingkat kecemasan pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 antara lain:

1. Lama Latihan

Prestasi dalam olahraga merupakan suatu proses yang panjang dan tidak dapat diraih secara tiba-tiba atau *instant* tanpa melalui proses latihan. Dietrich Harre (1971) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip-prinsip

pedagogis. Melalui latihan akan berpengaruh terhadap terjadinya adaptasi secara anatomis, psikologis maupun fisiologis atlet dengan karakter suatu cabang olahraga tertentu. Demikian juga pada cabang pencak silat diperlukan adaptasi tersebut agar tercapai kondisi yang prima. Latihan yang teratur, terarah, terprogram dan terencana dengan baik dapat mendukung pencapaian prestasi yang optimal. Latihan yang baik harus direncanakan dengan memperhatikan berbagai hal yang terkait dengan perkembangan atlet sebagai manusia, jenis cabang olahraga, dan teknologi yang digunakan.

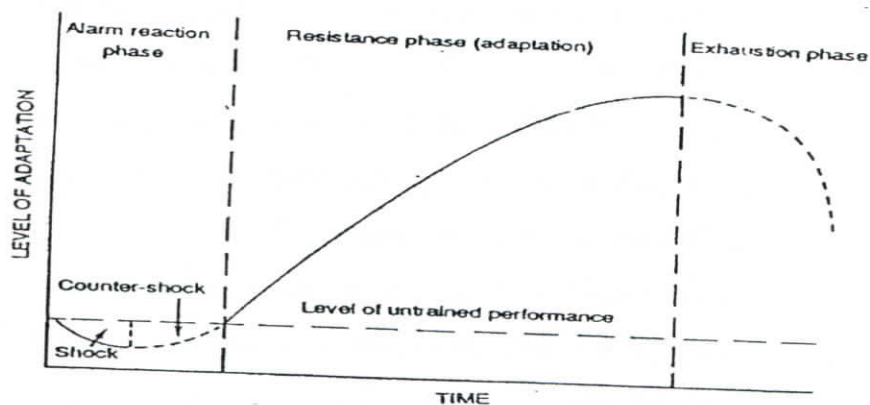
Berdasarkan lama latihan secara kontinyu, bahwa pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 adalah atlet yang terlatih. Atlet yang terlatih mempunyai kecenderungan untuk dapat menguasai permasalahan psikologis dalam bertanding dibandingkan dengan atlet yang belum tidak terlatih. Hal ini sangat mungkin terjadi karena pengalaman latihan yang banyak, maka akan terjadi adaptasi anatomis, fisiologis maupun psikologis. Secara otomatis mental atlet akan menyesuaikan dengan kebiasaan bertanding yang merupakan bagian dari sesi latihan. Lebih jelas seperti terlihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Lama dan Frekuensi Latihan

Lama latihan	Frekuensi	Persentase
1-3 tahun	51 orang	33 %
4-6 tahun	55 orang	36 %
7-9 tahun	29 orang	19 %
> 9 tahun	18 orang	12 %

Untuk lebih memahami pengaruh latihan, maka kita dapat melihat konsep adaptasi latihan yang diajukan oleh Carlile (1955) yang diadopsi dari Hans Selye's *General Adaptation Syndrome*-GAS (1950).

Figure 4.3 Stages of the General Adaptation Syndrome as a Response to Hard Training



Gambar 1. Teori Tahapan Umum Adaptasi sebagai Respon dari Latihan yang Keras Menurut Carlile (1955).

Dari gambar di atas kita bisa melihat bahwa secara umum teori adaptasi latihan dibagi menjadi 3 tahapan yaitu:

a. Tahap Reaksi Kegelisahan (*Alarm Reaction Stage*)

Tahap reaksi kegelisahan dibedakan menjadi dua tahapan yaitu *Shock* dan *Counter Shock Phase*. *Shock phase* menggambarkan respon khusus yang dialami atlet terhadap kejadian tiba-tiba dan mengejutkan dari beban kerja yang tidak

biasa. Hal yang paling bisa diperhatikan dari reaksi yang terjadi saat atlet memulai latihan setelah berhenti. Pada minggu pertama dan kedua latihan awal, latihan itu terasa sulit, melelahkan, tidak efisien, kinerja rendah dan penampilan menurun. *Counter Shock* yaitu tahapan dimana gejala yang dialami pada tahap sebelumnya mulai bisa disesuaikan oleh tubuh. Melalui latihan secara rutin tubuh telah dapat menyesuaikan terhadap beban berlebih.

b. Tahap ketahanan (*Resistance Phase /Adaptation*)

Setelah tahap reaksi kegelisahan atlet memasuki tahap ketahanan. Adanya peningkatan ketahanan terhadap latihan ketegangan dan penurunan ketahanan terhadap hal lain. Penampilan meningkat selama tahapan ini. Lamanya tahap kedua ini tergantung pada latihan dengan beban berlebih yang dijalankan.

c. Tahapan Kelelahan (*Exhaustion Phase*)

Tahapan kelelahan ini menggambarkan reaksi non spesifik yang dihasilkan dari latihan yang diperpanjang terhadap *stress* dimana adaptasi telah dikembangkan tetapi tidak dapat dipertahankan. Pada tahapan ini semua ketahanan rendah dengan *stress* berlebih selanjutnya menyebabkan efek kronis pada atlet. Pada tingkat kelelahan, kemampuan penampilan memburuk secara cepat dan diiringi dengan permasalahan psikologi atlet.



## 2. Pengalaman Bertanding

Pengalaman bertanding mempengaruhi kematangan mental pesilat, sehingga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kecemasan. Pengalaman bertanding yang dilakukan pesilat grand final sirkuit nasional pencak silat 2006 mempunyai variasi yang berbeda-beda. Adapun pengalaman bertanding dapat dijelaskan sebagai berikut:

### a. Pengalaman Bertanding di Tingkat Propinsi

Di beberapa daerah di Indonesia yang terbagi dalam wilayah sirkuit nasional pencak silat 2006 masing-masing memiliki kualitas kompetisi lokal yang berbeda. Daerah-daerah di pulau Jawa lebih cenderung mendominasi hampir disetiap kejuaraan nasional, meskipun dalam beberapa waktu terakhir untuk beberapa propinsi dari luar pulau Jawa seperti Sumatera Selatan, Sulawesi Selatan dan Sulawesi Utara mulai menunjukkan kemampuan yang berimbang dengan propinsi di pulau Jawa. Dengan kualitas kompetisi yang tinggi, maka secara otomatis pesilat akan mempunyai pengalaman bertanding yang banyak. Pengalaman bertanding yang banyak mempengaruhi kematangan mental pesilat, karena hasil menang atau kalah tidak lagi dirasakan sebagai beban berat yang dapat mengganggu penampilan atlet di arena. Atlet hanya akan berusaha bertanding dengan kemampuan terbaiknya anggapan terhadap hasil menang atau kalah sudah menjadi hal yang wajar dalam olahraga kompetisi. Berdasarkan

pengalaman bertanding di tingkat propinsi dapat digambarkan dalam bentuk table berikut ini:

Tabel 5. Pengalaman Bertanding Atlet Tingkat Propinsi

Pengalaman Bertanding	Frekuensi	Persentase
1-3 kali	63 orang	41 %
4-6 kali	47 orang	31 %
7-9 kali	17 orang	11 %
> 9 kali	26 orang	17 %

Hal ini menggambarkan bahwa pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 adalah atlet dengan pengalaman bertanding ditingkat propinsi yang cukup tinggi.

b. Pengalaman Bertanding di Tingkat Wilayah

Pembagian wilayah dalam sirkuit nasional pencak silat 2006 terdiri dari 7 wilayah dimana setiap wilayah rata-rata terdiri dari 5 propinsi. Pembagian wilayah disatu sisi ada yang menguntungkan sedangkan disisi lain dianggap merugikan bagi beberapa daerah tertentu. Hal yang dianggap menguntungkan adalah untuk daerah dinilai "kuat" (mempunyai potensi pesilat yang bagus) menjadi satu wilayah dengan beberapa daerah yang dinilai "lemah" (mempunyai potensi pesilat yang kurang bagus dibandingkan daerah lain), sehingga dipastikan kompetisi yang berjalan kurang berimbang. Sebagai akibatnya ada beberapa daerah yang mendominasi perwakilan atlet dari wilayah tertentu.

Di sisi lain dalam satu wilayah terdiri dari daerah-daerah yang "kuat" sehingga kompetisi yang terjadi sangat ketat, kondisi demikian di anggap hal yang merugikan dari sisi daerah yang bersangkutan.

Tabel 6. Pengalaman Bertanding Atlet Tingkat Wilayah

Pengalaman Bertanding	Frekuensi	Persentase
1-2 kali	60 orang	39 %
3-4 kali	41 orang	27 %
5-6 kali	23 orang	15 %
> 6 kali	29 orang	19 %

Hal ini menggambarkan bahwa pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 adalah atlet dengan pengalaman bertanding ditingkat wilayah yang cukup tinggi.

c. Pengalaman Bertanding di Tingkat Nasional

Pencak silat sebagai olahraga telah berkembang baik di tingkat nasional maupun internasional. Berbagai event sudah terselenggara seperti disebutkan oleh PB IPSI diantaranya Kejurnas putri golongan remaja dan dewasa, sirkuit nasional, Pekan olahraga pelajar wilayah, Pekan olahraga pelajar nasional, kejuaraan dunia. Selain itu masih banyak even yang diselenggarakan seperti: Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), dan event-event lain yang sering diadakan oleh daerah-daerah. Semua even yang telah terselenggara

tersebut tentunya memberikan pengalaman bertanding yang cukup bagi pesilat.

Tabel 7. Pengalaman Bertanding Atlet Tingkat Nasional

Pengalaman Bertanding	Frekuensi	Persentase
1-3 kali	77 orang	50 %
4-6 kali	40 orang	26 %
> 6 kali	21 orang	14 %
Belum pernah	15 orang	10 %

Hal ini menggambarkan bahwa pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 adalah atlet dengan pengalaman bertanding ditingkat nasional yang sedang.

Olahragawan akan selalu melakukan pertandingan, setiap hasil dari pertandingan akan memberikan pengalaman pada individu dan akan memberikan kebiasaan untuk beradaptasi terhadap hasil pertandingan, pada akhirnya bagi olahragawan yang sudah mengenyam “asam garamnya” hasil pertandingan umumnya menganggap bahwa kemenangan dan kekalahan dalam pertandingan olahraga itu merupakan kejadian yang biasa dan logis (Sukadiyanto, 2005: 7). Untuk itu selama latihan diperlukan berbagai faktor, khususnya persyaratan pribadi sebagai olahragawan. Persyaratan pribadi tersebut antara lain seorang olahragawan harus memiliki komitmen, disiplin, tanggung jawab,



kemampuan mengendalikan emosi, rasa percaya diri, dan ketegasan dalam mengambil keputusan.

d. Pengalaman Bertanding di Tingkat Internasional

Pengalaman bertanding mempengaruhi tingkat kecemasan sebelum bertanding. Dalam hal ini Lutfan Budi Santoso mengungkapkan bahwa kecemasan sebelum bertanding akan dialami oleh siapapun yang akan bertanding, termasuk atlet yang sudah sering bertanding di tingkat internasional sekalipun, hanya yang membedakan adalah tinggi rendahnya kecemasan yang dialami. Ditambahkan lagi oleh Lutfan B.S bahwa atlet yang mempunyai pengalaman bertanding yang banyak atau “jam terbang tinggi” akan dapat mengelola kecemasan yang sering dirasakan pada saat akan bertanding.

Tabel 8. Pengalaman Bertanding Tingkat Internasional

Pengalaman Bertanding	Frekuensi	Persentase
1 kali	14 orang	9 %
2 kali	3 orang	2 %
> 2 kali	5 orang	3 %
Belum pernah	132 orang	86 %

Hal ini menggambarkan bahwa pesilat *grand final* sirkuit nasional pencak silat 2006 adalah atlet dengan pengalaman bertanding ditingkat internasional yang rendah.

Dari data hasil penelitian tersebut menjadi informasi penting bagi pelatih pencak silat dalam mengambil langkah-langkah nyata untuk mengatasi permasalahan mental atlet pencak silat. Pelatih harus tetap dan lebih aktif dalam memberikan program latihan yang mengarah ke faktor psikologis dalam setiap sesi latihan agar kondisi yang sudah ada tidak menurun melainkan akan terus meningkat.

## KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa pesilat *Grand final* Sirkuit Nasional Pencak Silat 2006 mengalami tingkat kecemasan sebelum bertanding yang rendah.

## Daftar Pustaka

- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque Iowa: Kendall hunt Publishing Company.
- Cox. Richard H, Martens Matthew P, and Russell William D. (2003). *Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2*. Australia: The university of Western Australian Crawley.
- Gunarsa, S.D., dkk. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: P.T. BPK Gunung Mulia.
- [http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu=403&page\\_id=7&PHPSESSID=7bc65f9af5055cf918f96c6](http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu=403&page_id=7&PHPSESSID=7bc65f9af5055cf918f96c6).
- Lutfan Budi Santoso. (2006). Interview. 18 November 2006. Jakarta

- Martens, Ranner. (1977). *Sports Competition Anxiety Test*. Illinois: Human Kinetics Publisher.
- Notosoejitno. (1997) *Khasanah Pencak Silat*. Jakarta: CV. Infomedika.
- O'ong Maryono. (1998). *Pencak Silat; Waktu Merentang*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pate, Rotella dan Mc Clenaghan (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah kepelatihan (Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto)* Semarang: IKIP Semarang Press.
- PB.IPSI. (2003). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia; Hasil Keputusan Munas IPSI XI 2003*. Jakarta.
- Soedjono dan Ndong Kamtomo. (1986). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sudibyo Setyabrata. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: P.T Ancem Kosong.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sumadi Suryabrata. (1982). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: CV. Rajawali
- . (1989). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sukadiyanto. (2005). *Permasalahan Mental Atlet*. Majalah Olahraga. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sutrisno Hadi (1990). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Weinberg R.S & Gould.D. (2003). *Foundations of Sports & Exercise Psychology*. United States. Human Kinetics.